Aus Zuschriften

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **22 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

werden auf dem Möschberg, wenn auch in anderer Form, weitergeführt. In sie wird sich die Arbeit der Landbauschule für die organisch-biologische Wirtschaftsweise einordnen.

Das Wichtigste aber: Der Geist, der unser Werk beseelt, aus dem die Kräfte flossen, die unsere Schule unbeschadet alle Wechselfälle der Jahre überstehen ließ, wird auch in Zukunft der gleiche bleiben. Möge ihr auch in ihrer neuen Gestalt der Segen erhalten bleiben, der so sichtlich ihrer Arbeit den Erfolg über so viele Jahre hinüber schenkte.

Aus Zuschriften

Ein Brief hat viele Fragen zu uns getragen, deren Beantwortung noch viele andere mitinteressieren wird. Wir lassen deshalb Stellen daraus und die entsprechenden Antworten durch die Leiterin unserer Schule folgen. Für heute die folgenden Fragen:

In einem Artikel über Vitamin C lasen wir in der «Vierteljahrsschrift», daß Zucker das Vitamin C zerstört.

a) Wie aber kann man Obstsäfte haltbar machen ohne Zucker?

b) Wie soll man überhaupt Säfte, z. B. Holunder, Johannisbeeren usw. am besten und vitaminschonendsten zubereiten und konservieren?

c) Wie erhält man im Obst auch im Winter die Vitamine, die ja gerade dann so wichtig sind?

d) Was halten Sie vom Einfrieren? Im Tiefkühl-ABC heißt es, man solle Obst mit $^1/_5$ Zucker lagenweise trocken einfrieren. Da ist ja nun wieder der Zucker.

e) Zerstört der Rohzucker auch die Vitamine B und C?

Die Antwort:

Zu a: Gleich wie Apfelsaft: auspressen, schonend heiß einfüllen, bei 75° in vorgewärmte Flaschen, oder sterilisieren.

Zu b: Apfelsaft erhält ja auch keine Zuckerzugabe, vielleicht etwas Birnensaft. Also Mischung von stark saurem, mit eher süßem Saft (z. B. Himbeer/Johannisbeer). Beim Gebrauch süßen wir, wo nötig, mit «Birnel», d. h. Birnendicksaft, der im Vacuum, bei 45°, zu Honig eingedickt wurde und bei uns, von der Alkoholverwaltung veranlaßt, billig, vom Januar bis Mai, durch die «Schweiz. Winterhilfe», Zürich, abgegeben wird. Dieses «Birnel» verwenden wir bei Birchermüesli und allen andern rohen oder gekochten Früchtespeisen. Ist kein «Birnel» vorhanden, Honig aber zu teuer für den täglichen Gebrauch, verwenden wir Süßmost, d. h. Apfelsaft ev. mit ganz wenig Zucker. Dafür verzichten wir auf jegliche Zucker-Zugabe bei Tee und Kaffee, so daß unser Zuckerkonsum 500 g im Monat, für 5—6 Personen, nicht übersteigt.

Zu c: Durch Kühllagerung in gut gelüftetem Keller und abdecken mit doppelter Zeitungslage, bei stärkerem Frostwetter auch noch mit Tüchern oder Säcken. Durch das Bedecken wird die ausgeatmete Kohlensäure der Aepfel oder Birnen zurückgehalten, was das Einschrumpfen der Früchte verzögert und damit die Erhaltung des Vitamin C verlängert. Kontrolle darf aber nicht fehlen.

Zu d: Die Zuckergabe bei Gefrierfrüchten dient mehr der Erhaltung der Farbe. Ich glaube, die Menge könnte erheblich kleiner sein (probieren).

Zu e: Rohzucker ist nicht viel besser als Weißzucker, ihm fehlt nur der letzte Bleichprozeß, jedoch der Mineralstoffgehalt und das Vitamingefüge des Ausgangsproduktes fehlen ganz, damit die Bausteine der Fermente und Hormone.

Behalten wir: «Signale lenken den Zug (Straßenverkehr),
Fermente den Stoffwechsel.»

Der Zucker aber legt in unserem Körper, durch räubern der Bausteine von Fermenten und Hormonen die Signale lahm, die den gesamten Abbau-Umbau und Neuaufbau lenken und dirigieren sollten. Richtet also ein Durcheinander an. Aus diesem Grunde wirkt er wie Gift, das wir nach Möglichkeit meiden sollten, wenn uns an reibungslosem Funktionieren aller Tätigkeiten gelegen ist.